Rita Ribeiro
Nutricionista · 47813

SALADA PROTEICA (LEGUMES E GRÃO-DE-BICO)

Essa salada é uma ótima opção pra inserir mais proteínas e fibras no dia a dia, de forma gostosa, com texturas crocantes.

2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido e aldente, sem sal (164 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- Sal a gosto
- 1/2 colher de chá de paprica defumada (1 g) - opcional
- 5 ramos pequenos de couve flor assada (Forno ou Airfryer) (150 g) ou 5 floretes de Brócolis assado (Forno ou Aifryer) (80 g)
- 1 xícara de chá, tiras ou fatias de cenoura assada (Forno ou airfryer) (122 g) ou 1 xícara, em cubos de abóbora cabotian assada (Forno ou Airfryer) (116 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo dentro um recipiente e está pronto!

2º Você pode personalizar os temperos à seu gosto, como por exemplo, incluir Salsinha e Cebolinha, Orégano, Cebola e Alho, caldo de Limão, Cúrcuma... Esses ingredientes possuem poucas alorias, e por isso, podem ser usados sem receio.

3º Lembrando, que se você não gostar e/ou não puder comer alimentos com textura crocrante, é só colocar as opções cozidas. Assim também vale para o Grão-de-bico, que não precisa necesariamente ser al dente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (204 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	37 %
SÓDIO	55 mg	111 mg	5 %